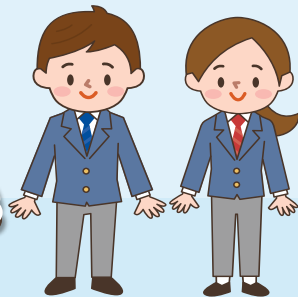




건강·식생활 향상을 위한

청소년 영양지수



식품의약품안전처



영양지수*의 영역

필요한 식품을 **꼭고루 다양하게** 먹는가



건강에 좋지 않은 식품은
적게 먹는가

★ **Point!**

영양지수는
균형, 절제, 실천의
3개 영역으로
구성되어 있어요!

건강하고 안전한 식행동을
실천하는가

* 영양지수(Nutrition Quotient)



균형편

1. 채소·과일류
2. 우유·유제품류
3. 고기·생선·달걀·콩류
4. 곡류

1차시

균형편

청소년
영양지수



Q 균형있는 식생활이란?



균형있는 식생활은
다양한 식품을 **골고루**
영양적으로 **균형있게**
섭취하는 식생활을 말해요!



1차시

균형편

청소년
영양지수



🍷 식품구성자전거로 균형된 식사를 해요!



★ Point!

6가지 식품군을
권장하는 횟수만큼
골고루 섭취하면
영양적으로 균형된
식사를 할 수 있어요!

청소년
영양지수



1. 채소·과일류





1차시

균형편

채소와 과일에는 어떤 식품이 포함될까요?

채소



- **채소**에는 시금치, 콩나물 등의 채소와 김, 미역, 버섯 등이 포함돼요.

과일



- **과일**에는 사과, 수박, 배, 딸기 등이 해당돼요
- **100% 과일주스와 채소주스**도 포함돼요.



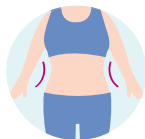
식품의약품안전처

1-5

청소년
영양지수

1차시 균형편

채소와 과일은 왜 먹어야 할까요?



풍부한 식이섬유

- ✓ 칼로리는 적으면서 포만감을 주어 과식을 방지해 체중조절에 도움
- ✓ 소화되지 않은 상태로 대장까지 이동해 변비예방



성장에 필요한 다양한 영양소 함유

- ✓ 성장에 필요한 엽산, 비타민 A, 비타민 C, 각종 무기질 함유
- ✓ 건강에 도움을 주는 식물의 색소성분, 파이토케미컬 함유



김치의 유기산

- ✓ 발효과정에서 생성된 유기산은 장 건강에 도움
- ✓ 김치의 양념에는 많은 비타민과 무기질 함유





채소와 과일은 어떻게 먹어야 할까요?

1 다양하게

- 다양한 색의 채소와 과일을 먹어요.

2 충분히

- 식사할 때 **3종류 이상**의 채소반찬을 먹어요.
- 하루에 **2번 간식**으로 채소와 과일을 먹어요.

빨간색
채소·과일



주황색
채소·과일



노란색
채소·과일



녹색
채소·과일



보라색
채소·과일



청소년
영양지수



2. 우유·유제품류





❶ 우유·유제품에는 어떤 식품이 포함될까요?



- 우유, 요구르트, 치즈 등을 포함해요.
- 우유로 만들었지만 칼슘보다는 지방 함량만 많은 크림치즈, 크림, 버터 등은 포함하지 않아요.

1차시

균형편

청소년
영양지수

❶ 우유·유제품은 왜 먹어야 할까요?



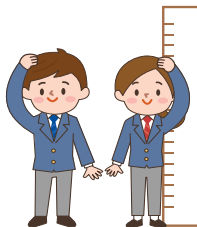
성장에 필요한 영양소를 듬뿍

- ✓ 청소년 성장에 필요한 **칼슘**과 **단백질**, **리보플라빈**, **아연** 등 풍부
- ✓ **칼슘**은 뼈와 치아를 만드는 중요한 영양소
- ✓ 우유는 최고의 칼슘 공급원



건강유지에 필요한 필수 영양소도 듬뿍

- ✓ 칼슘, 인, 비타민 A, 리보플라빈(비타민 B₂), 비타민 B₁₂, 단백질, 칼륨, 아연, 콜린, 마그네슘, 셀레늄 등의 필수영양소도 함유





1차시

균형편

우유·유제품류는 어떻게 먹어야 할까요?

1 충분히

- 하루에 2컵(400 mL)씩 마세요!
- 딸기나 초코 우유 같은 가당 우유보다는 **흰 우유**로 섭취해요.



2 우유의 당을 잘 소화하지 못할 때는..

- 우유의 당을 잘 소화하지 못하는 증상은 **유당불내증***이라고 해요.
- 이 때는 우유의 당을 빼서 **배가 덜 아프게 만든 우유(락토프리우유, 소화가 잘되는 우유 등)**를 마세요.
- 우유 대신 **요거트나 치즈**같은 유제품을 섭취해도 좋아요.



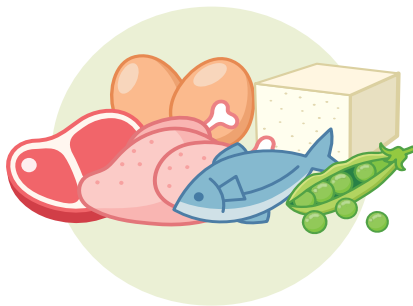
유당불내증이란?

우유 속 당을 분해하는 효소의 결핍으로 생기는 복통, 설사와 같은 **소화불량 상태**를 의미해요.

청소년
영양지수



3. 고기·생선·달걀·콩류





고기·생선·달걀·콩류에는 어떤 식품이 포함될까요?

육류, 어패류, 난류, 두류, 견과류 등을 포함해요.

고기, 생선, 달걀은 달걀 크기로 1개(60 g), 두부는 달걀 크기로 1개 반 정도(80 g)가 1회 분량이에요.



고기·생선·달걀·콩류 식품별 1회 분량

1회 분량
(100 kcal)



					
돼지고기 (60 g)	쇠고기 (60 g)	닭고기 (60 g)	달걀 (60 g)	고등어 (70 g)	참치(통조림) (60 g)
					
바지락 (80 g)	새우 (80 g)	어묵 (30 g)	두부 (80 g)	대두 (20 g)	망콩* (10 g)

* 망콩 10 g은 고기·생선·달걀·콩류 1/3회 분량을 섭취한 것으로 간주해요.

출처 : 한국인 영양소 섭취기준



1차시

균형편

청소년
영양지수

고기·생선·달걀·콩류 섭취는 왜 중요할까요?



단백질의 주된 급원

- ✓ 청소년의 정상적인 성장에 필요한 양질의 **단백질 공급원**이에요.
- ✓ 신체의 항상성 유지 및 **면역력 증가**에 중요해요.



성장에 필요한 다양한 영양소를 함유

- ✓ 아연, 마그네슘 등 성장에 필요한 무기질의 공급원이에요.
- ✓ 철, 비타민 B₁₂는 혈구세포 생성에 관여하여 빈혈을 예방해요.
- ✓ 필수지방산은 피부질환 예방과 두뇌 발달에 관여해요.



1차시

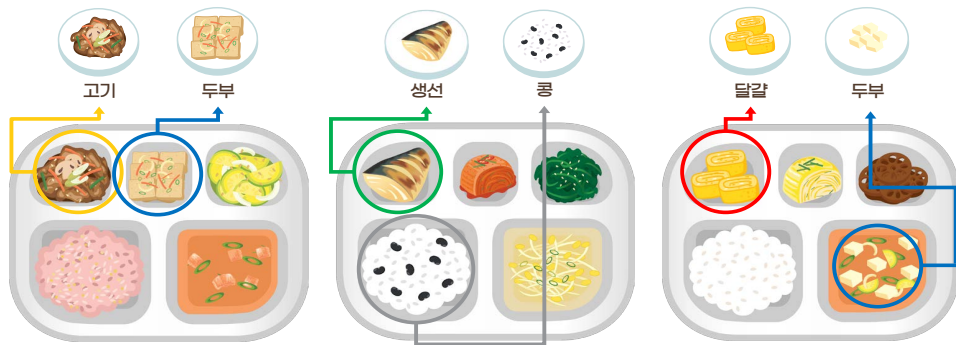
균형편

청소년
영양지수



고기·생선·달걀·콩류는 어떻게 먹어야 할까요?

식사 때 마다 1~2가지씩 먹도록 해요.

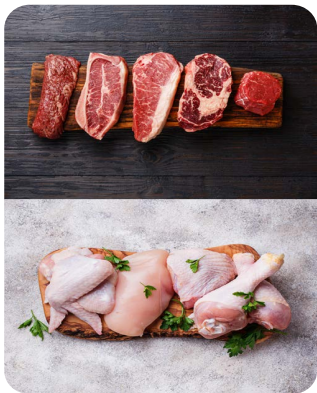


1차시

균형편

청소년
영양지수

고기



1 어떤 영양소가 있지?

- 쇠고기, 돼지고기와 같은 적색육에는 **양질의 철을 함유**하고 있어 혈구세포 생성에 관여해요.
- 닭고기와 같은 가금류는 **포화지방 함량이 낮아** 체지방 감소에 도움이 돼요.

2 어떻게 먹지?

- **하루에 1번** 기름기가 없는 살코기로 적당량 먹어요.
- 삼겹살과 같이 지방 함량이 많은 부위는 **한달에 1~2번** 정도만 먹어요.





○ 생선



1 어떤 영양소가 있지?

- 육류에 비해 **포화지방산은 적고, 불포화지방산은 많아요.**
- **오메가-3 지방산이 풍부**해 눈과 두뇌 건강에 중요해요.
- 새우, 게 등의 갑각류에는 **키토산이 풍부**해 혈관 건강에 도움이 돼요.

2 어떻게 먹지?

- 일주일에 2회 정도는 오메가-3 지방산이 풍부한 등푸른 생선을 먹어요.
- 생선의 껍질은 리보플라빈, 새우의 껍질은 키토산이 많으니 껍질째 먹어요.



1차시

균형편

청소년
영양지수

달걀



1 어떤 영양소가 있지?

- 필수아미노산이 풍부한 **완전 단백질 식품**이에요.
- 노른자에 풍부한 콜린은 신경전달물질의 구성성분으로 **기억력을 향상**시켜요.
- 항산화 성분인 루테인, 제아잔틴, 아연, 비타민 A은 **시력 및 눈 건강 유지**에 관여해요.

2 어떻게 먹지?

- 하루 1개 정도 먹어요.
- 달걀 1개(=메추리알 6개)는 청소년의 하루 단백질 필요량의 15~25%를 충족!!

* 달걀은 대표적인 알레르기 물질이기도 하니 유의하세요.





콩



1 어떤 영양소가 있지?

- 콩은 완벽한 **식물성 단백질** 공급원이에요.
- **콜레스테롤이 없어** 성인기 만성퇴행성 혈관질환 예방에 도움을 주어요.
- **식이섬유가 풍부**해 변비 예방에 도움이 돼요.

2 어떻게 먹지?

- 콩밥, 콩조림, 두부전 등 콩이나 콩제품을 이용한 음식을 **매일** 먹어요.
- 간식으로 두유를 먹는 것도 좋아요.

1차시

균형편

견과류

청소년
영양지수

견과류란?

딱딱한 껍질 속에 들어 있는 열매로, 호두, 잣, 땅콩, 아몬드 등이 포함돼요.

1 어떤 영양소가 있지?

- 성장에 도움이 되는 **단백질**, **비타민**, **무기질** 및 **필수지방산**을 함유하고 있어요.
- 콩과 마찬가지로 **식이섬유**도 함유하고 있어요.

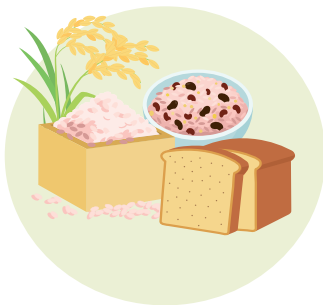
2 어떻게 먹지?

- 견과류의 종류에 따라 함유된 영양소가 다르니 다양하게 섞어서 먹어요.
- 견과류 1줌(30 g)은 185 kcal로 밥 반 공기 이상의 열량에 해당되니, **많이 먹지 않도록 해요.**
- 당이나 초콜릿을 입힌 제품은 당분과 열량이 높으니 주의해요.





4. 곡류



1차시

균형편

청소년
영양지수

곡류에는 어떤 식품이 포함될까요?

곡류에는 **쌀, 보리, 밀** 등을 포함해요.
밥으로 1공기(210 g), 빵 1개(80 g)가 1회 분량이에요.

1회 분량
(300 kcal)



전곡류



오트밀
현미
통밀가루

정제된 곡류



백미
흰 밀가루
흰 빵





1차시

균형편

곡류 섭취가 왜 중요할까요?



에너지와 다양한 영양소를 공급해요

- ✓ **에너지**를 내는 주된 공급원이예요.
- ✓ **비타민 B군과 무기질(철, 마그네슘, 칼륨, 아연, 망간)** 급원식품으로 체내의 다양한 대사 작용 조절에 필요해요.



전곡류는 식이섬유의 주요 공급원이예요

- ✓ **전곡류의 식이섬유**는 장 운동을 도와 변비를 예방해요.
- ✓ 식이섬유는 **낮은 칼로리로 포만감을 제공**하여 비만의 위험도 낮추어요.

※ 정제된 곡류는 부드러운 질감을 주지만, 정제 과정에서 식이섬유와 비타민 B군, 철 등이 제거되어 건강 효과가 감소해요.



1차시

균형편

청소년
영양지수

곡류는 어떻게 먹어야 할까요?

1

알맞게

- 하루 3~3.5회 정도 먹는 것이 필요해요.

2

다양하게

- 곡류군에 포함된 식품을 골고루 다양하게 섭취해요!
- 섭취하는 곡류의 절반 정도는 전곡 또는 잡곡밥으로 섭취하는 것이 좋아요!



고구마



국수



잡곡밥



잡곡빵



옥수수





균형편 이것만은 꼭!



[곡류]

잡곡밥 위주로
하루 3~3.5회



[고기·생선·달걀·콩류]

식사 때마다
1~2가지



[채소류]

식사 때마다
3가지 이상



[과일류]

매일 2번 이상



[우유·유제품]

매일 2잔 정도



식품의약품안전처